



The 2 Habits That Changed Everything About My English

Fonte: <https://youtu.be/VZ8qrng2nlo>



English Transcript	Tradução
The 2 Habits That Changed Everything About My English	Os 2 Hábitos Que Mudaram Tudo No Meu Inglês
So, after 10 years of learning English, people always ask me: 'What's your secret? How do you maintain your level?' And honestly, it comes down to just two daily habits. That's it. They're simple, they're sustainable, and most importantly, you can actually see progress every single day.	Então, após 10 anos aprendendo inglês, as pessoas sempre me perguntam: "Qual é o seu segredo? Como você mantém o seu nível?" E honestamente, tudo se resume a apenas dois hábitos diários. É isso. Eles são simples, são sustentáveis e, o mais importante, você pode realmente ver progresso todo santo dia.
I'm still doing them every day. Now, the first one is: read aloud every day. I think it is massively underrated. I see so many people obsessing over creating content or speaking practice at the very beginning of their study journey, but they completely skip this fundamental step.	Eu ainda os pratico todos os dias. Agora, o primeiro é: leia em voz alta todos os dias. Eu acho que isso é massivamente subestimado. Eu vejo tantas pessoas obcecadas em criar conteúdo ou praticar a fala logo no início de sua jornada de estudos, mas elas pulam completamente este passo fundamental.
Here's why reading aloud is incredible for you. First, it can help you boost confidence when speaking English; also, you will have daily pronunciation practice. It gives you a solid foundation for everything else, including fluency, intonation, and natural rhythm. When you vocalize these words and sentences, you are literally training your brain to connect sounds with meaning.	Aqui está o porquê de ler em voz alta ser incrível para você. Primeiro, pode te ajudar a aumentar a confiança ao falar inglês; além disso, você terá prática diária de pronúncia. Isso te dá uma base sólida para tudo o mais, incluindo fluidez, entonação e ritmo natural. Quando você vocaliza essas palavras e frases, você está literalmente treinando seu cérebro para conectar sons com significado.
You're teaching your mouth how to move; you are	Você está ensinando sua boca como se mover; você está



English Transcript	Tradução
building muscle memory. But here's the crucial part: don't just be a reading robot. You know what I mean? That kind of word-by-word, lifeless reading—don't do that. Let me give you an example: 'Learning English is all about persistence and perseverance. You cannot give up.'	construindo memória muscular. Mas aqui está a parte crucial: não seja apenas um robô de leitura. Você sabe o que eu quero dizer? Aquele tipo de leitura palavra por palavra, sem vida — não faça isso. Deixe-me te dar um exemplo: "Aprender inglês é tudo sobre persistência e perseverança. Você não pode desistir."
Instead of reading flatly, you should do it like this: 'Learning English is all about persistence and perseverance. You cannot give up when difficulties emerge.'	Em vez de ler de forma monótona, você deve fazer assim: "Aprender inglês é tudo sobre persistência e perseverança. Você não pode desistir quando as dificuldades surgirem."
Be slow, but pay attention to the places where you naturally pause. Where does one idea end and another begin? When you figure this out, suddenly the sentence structure becomes crystal clear. I still do this every single day, even now. It is how I maintain my English environment, especially since I'm not surrounded by native speakers 24/7.	Seja lento, mas preste atenção aos lugares onde você naturalmente pausa. Onde uma ideia termina e outra começa? Quando você descobre isso, de repente a estrutura da frase se torna cristalina. Eu ainda faço isso todo santo dia, até agora. É como eu mantenho meu ambiente de inglês, especialmente já que não estou cercada por falantes nativos 24 horas por dia.
The second habit is: write something every day. People will say, 'But we have ChatGPT, we have AI now. Why do I need to write?' Here's the reality: writing is just another form of speaking. Actually, it's speaking with a pause button. Think about it. If someone writes well—with great grammar, clear logic, and smooth flow—do you think they're going to struggle when speaking? Of course not.	O segundo hábito é: escreva algo todos os dias. As pessoas dirão: "Mas nós temos o ChatGPT, temos IA agora. Por que eu preciso escrever?" Aqui está a realidade: escrever é apenas outra forma de falar. Na verdade, é falar com um botão de pausa. Pense sobre isso. Se alguém escreve bem — com ótima gramática, lógica clara e fluxo suave — você acha que essa pessoa vai ter dificuldade ao falar? Claro que não.
Strong writing skills translate directly and smoothly to strong speaking skills. Here's what makes writing so powerful: when you write, you have time to think before you commit. You see your thoughts on paper or on a screen. You can rearrange them; you can visualize your sentence structures, your vocabulary choices, and your argument flow. With speaking, it's gone the moment it leaves your mouth, right? You don't get that visual feedback.	Fortes habilidades de escrita se traduzem direta e suavemente em fortes habilidades de fala. Aqui está o que torna a escrita tão poderosa: quando você escreve, você tem tempo para pensar antes de se comprometer. Você vê seus pensamentos no papel ou em uma tela. Você pode rearranjá-los; você pode visualizar suas estruturas de frases, suas escolhas de vocabulário e o fluxo do seu argumento. Com a fala, isso desaparece no momento em que sai da sua boca, certo? Você não recebe esse feedback visual.
So, my recommendation is that you should start a daily journal. No matter if it's on your phone, laptop, or just in a notebook, just take notes about your work or your life. Write down random thoughts. It doesn't matter what, but just write something down every day. After you write, just throw it into ChatGPT, ask it to polish your language, and then read the improved version aloud.	Então, minha recomendação é que você deve começar um diário. Não importa se é no seu telefone, laptop ou apenas em um caderno, apenas tome notas sobre seu trabalho ou sua vida. Escreva pensamentos aleatórios. Não importa o quê, mas apenas escreva algo todos os dias. Depois de escrever, apenas jogue no ChatGPT, peça para ele polir sua linguagem e, então, leia a versão melhorada em voz alta.
I will give you a very useful prompt here—just take a screenshot. Actually, learning English is not about magically becoming C2 level overnight. It's not about perfect grammar or sounding exactly like a native speaker tomorrow. It's about showing up consistently. It's about building sustainable	Eu vou te dar um comando muito útil aqui — apenas tire um print. Na verdade, aprender inglês não é sobre se tornar nível C2 magicamente da noite para o dia. Não é sobre gramática perfeita ou soar exatamente como um nativo amanhã. É sobre aparecer consistentemente. É sobre construir hábitos sustentáveis que realmente



English Transcript	Tradução
habits that actually stick. Just start small: five minutes of reading aloud and a few sentences in your journal. That's all you need to do.	peguem. Apenas comece pequeno: cinco minutos de leitura em voz alta e algumas frases no seu diário. Isso é tudo que você precisa fazer.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
29	you	18	it	14	your
12	and	11	is	10	to
10	the	10	a	9	I
9	about	8	that	8	just
7	speaking	7	of	7	english
6	write	6	when	6	every
6	do	6	day	5	or
5	but	4	what	4	this
4	think	4	they	4	so
4	reading	4	re	4	not
4	learning	4	here	4	have
4	give	4	can	4	aloud
4	actually	3	writing	3	with
3	will	3	up	3	see
3	people	3	on	3	now
3	my	3	how	3	habits
3	down	3	daily	3	all
2	word	2	why	2	where
2	we	2	very	2	thoughts
2	them	2	take	2	sustainable
2	strong	2	still	2	start
2	something	2	skills	2	single
2	should	2	sentences	2	sentence
2	read	2	practice	2	persistence
2	perseverance	2	pause	2	one
2	need	2	native	2	mouth
2	me	2	matter	2	maintain
2	m	2	like	2	level
2	journal	2	in	2	if
2	grammar	2	for	2	first
2	everything	2	don	2	clear
2	chatgpt	2	cannot	2	by
2	building	2	be	2	ask
2	are	2	another	2	after
1	years	1	writes	1	work
1	words	1	wellwith	1	vocalize



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	vocabulary	1	visualize	1	visual
1	version	1	useful	1	underrated
1	two	1	translate	1	training
1	tomorrow	1	time	1	throw
1	these	1	then	1	their
1	teaching	1	surrounded	1	suddenly
1	study	1	struggle	1	structures
1	structure	1	stick	1	step
1	speakers	1	speaker	1	sounds
1	sounding	1	someone	1	solid
1	smoothly	1	smooth	1	small
1	slow	1	skip	1	since
1	simple	1	showing	1	secret
1	second	1	screenshot	1	screen
1	say	1	robot	1	right
1	rhythm	1	recommendation	1	rearrange
1	reality	1	readingdon	1	random
1	pronunciation	1	prompt	1	progress
1	powerful	1	polish	1	places
1	phone	1	perfect	1	pay
1	part	1	paper	1	overnight
1	over	1	out	1	obsessing
1	notes	1	notebook	1	no
1	naturally	1	natural	1	muscle
1	move	1	most	1	moment
1	minutes	1	memory	1	meaning
1	mean	1	massively	1	many
1	makes	1	magically	1	logic
1	literally	1	lifeless	1	life
1	let	1	leaves	1	laptop
1	language	1	know	1	kind
1	journey	1	intonation	1	into
1	instead	1	incredible	1	including
1	improved	1	importantly	1	idea
1	honestly	1	herejust	1	help
1	habit	1	great	1	gone
1	going	1	gives	1	get
1	fundamental	1	foundation	1	form
1	fluency	1	flowdo	1	flow
1	flatly	1	five	1	figure
1	few	1	feedback	1	example



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	exactly	1	even	1	especially
1	environment	1	end	1	emerge
1	else	1	doing	1	doesn
1	does	1	directly	1	difficulties
1	crystal	1	crucial	1	creating
1	course	1	content	1	consistently
1	connect	1	confidence	1	completely
1	commit	1	comes	1	choices
1	changed	1	c	1	button
1	brain	1	boost	1	beginning
1	begin	1	before	1	becoming
1	becomes	1	attention	1	at
1	argument	1	an	1	always
1	also	1	ai		